



令和5年2月28日
中野区立令和小学校

これから日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返り、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？ よかったところはそのまま継続し、もう一歩だったところは気をつけながら今年度最後の給食をよく味わって食べましょう。

6年生のリクエストにお答えします！

令和小学校で食べる給食が残りわずかの6年生に、もう一度出してほしい給食のアンケートをとりました。その結果をお知らせします。

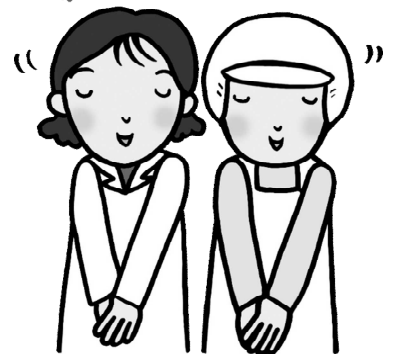
- 1位 あげパン (42票)
- 2位 カレーライス (33票)
- 3位 カリカリサラダ (12票)

上記のメニューはリクエスト給食として3月の献立に登場します。それ以外にも、3月はなるべく6年生のリクエストを取り入れた献立にしました。1～5年生の皆さんも自分が好きな給食は入っていましたか？ 6年生の皆さん、ご協力ありがとうございました。

給食室から(保護者の方へ)

今年度の給食は3月22日(水)で終了します。給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちに喜ばれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、頑張っていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

ありがとうございました



3月献立表

【15回】

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
1水	ミートライス 6年生リクエスト給食 第3位 「カリカリサラダ」		★カリカリサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 牛乳	米 バター 油 砂糖 小麦粉 ワンタン皮	にんにく にんじん 玉ねぎ ホールのトマト セロリ レモン グリーンピース キャベツ りんご ホールコーン ほうれん草 みかん(缶) バイナップル(缶)	583 kcal 17.1 g 15.0 g
2木	ごはん		さわらの香味焼き キャベツの高菜あえ キムチ入りみそ汁	牛乳 さわら みそ かつお節 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 すりごま 春雨	にんにく ねぎ キャベツ 大根 にんじん 高菜漬 キムチ	556 kcal 27.5 g 17.3 g
3金	ちらし寿司 ひなまつりメニュー		筑前煮 切干大根のおひたし 桃ゼリー	鮭 のり 牛乳 鶏肉 かつお節 アガー	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん だけのご 干し椎茸 かんぴょう いんげん ごぼう 玉ねぎ 生姜 小松菜 もやし 切干大根 桃ジュース 桃(缶)	586 kcal 22.1 g 13.3 g
6月	桜トースト		ポトフ 千草サラダ デコボン	牛乳 豚肉 ウィナー	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 油	いちごジャム 桜の花塩漬 にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ パセリ きゅうり ホールコーン デコボン	560 kcal 23.1 g 24.2 g
7火	ごはん		鮭の照りマヨ焼き 野菜のからしあえ 豆乳汁	牛乳 鮭 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ 豆乳	米 でんぷん 砂糖 マヨネーズ 油 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ ごぼう にんじん 小松菜	599 kcal 28.3 g 20.6 g
8水	★カレーライス 6年生リクエスト給食 第2位 「カレーライス」		豆と野菜のマリネ 清見オレンジ	ベーコン 豚肉 牛乳 大豆	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ にんじん りんご ホールのトマト 枝豆 きゅうり パプリカ 清見オレンジ	652 kcal 22.6 g 23.9 g
9木	麦ごはん		ジャンボぎょうざ のりツナあえ 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶 のり 鶏肉 豆腐	米 押麦 油 ぎょうざ皮 春雨	ねぎ キャベツ ニラ にんにく 生姜 小松菜 にんじん もやし 干し椎茸 チンゲン菜	568 kcal 20.9 g 17.8 g
10金	あぶらふ丼		ひじき入り和風サラダ ずんだもち	卵 のり 牛乳 わかめ 豆腐	米 押麦 あぶらふ しらたき 砂糖 でんぷん 油 白玉粉	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 いんげん キャベツ 小松菜 きゅうり にんにく 生姜 枝豆	610 kcal 24.0 g 15.4 g
13月	ごはん		わかさぎの唐揚げ コーン入りおひたし 豆腐汁	牛乳 わかさぎ かつお節 豆腐 かまぼこ	米 でんぷん 油 焼きふ かまぼこ	にんじん もやし ほうれん草 ホールコーン ねぎ 小松菜 生姜	585 kcal 23.5 g 15.6 g
14火	★きなこあげパン 6年生リクエスト給食 第1位 「あげパン」		ミートボールスープ ツナひじきサラダ	きなこ 牛乳 鶏ひき肉 卵 ひじき ツナ缶	コッペパン 油 砂糖 でんぷん 春雨	生姜 玉ねぎ にんじん 白菜 干し椎茸 ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり レモン	565 kcal 20.0 g 29.4 g
15水	ごはん		ポテトコロッケ うどのごまあえ えのき入りみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 ちくわ 豆腐 わかめ みそ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 すりごま 砂糖	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし うど 大根 えのき 小松菜	606 kcal 22.4 g 17.7 g
16木	ごはん		サバのごま焼き 昆布あえ ぐる煮	牛乳 サバ 塩昆布 かつお節 油揚げ 高野豆腐	米 ごま 油 こんにゃく 里芋 でんぷん	生姜 にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ 大根	583 kcal 25.7 g 24.8 g
17金	和風カレーうどん お彼岸メニュー		野菜の梅あえ ぼたもち	鶏肉 牛乳 きなこ	うどん 油 でんぷん 砂糖 もち米 米 すりごま	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 キャベツ 梅干し	636 kcal 22.1 g 15.9 g
20月	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 ハム	米 押麦 油 砂糖 でんぷん 春雨	にんにく 生姜 にんじん ねぎ だけのご 干し椎茸 ニラ キャベツ チンゲン菜	604 kcal 24.8 g 17.9 g
22水	お赤飯 卒業お祝いメニュー		鯛の竜田あげ 三色おひたし お祝いすまし汁	ささげ 牛乳 真鯛 かつお節 なると 豆腐	米 もち米 でんぷん 油	生姜 ほうれん草 もやし にんじん だけのご えのき	590 kcal 26.8 g 18.2 g

※リクエストメニューには★をつけています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	592	16	29	329	90	2.4	2.6	233	0.34	0.50	36	2.4	7.3
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5

